

ASADO DE ESPALDILLA DE RES CONGELADO, LISTO PARA COCINARSE

para emplearse en los Programas de
Distribución de Alimentos Básicos del USDA
para Unidades Familiares

Descripción del producto

- El **asado de espaldilla de res** (*beef chuck*) viene congelado, en un paquete sellado al vacío y está listo para cocinarse.
- Cada asado pesa unas 3 libras.

Rendimiento

Una vez cocido, el asado rendirá unas 8 ½ porciones de 3 onzas cada una.

Conservación

- Conserve el asado congelado a 0 °F o menos hasta que lo utilice.
- Para que el asado conserve su **mejor calidad**, utilícelo antes de la fecha “*Best if Used by*” impresa en el paquete.
- Guarde el asado que sobre en un recipiente con tapa y refrigérela. Úselo en 3 días.

Preparación

- Descongele el asado dentro de su envoltura en el refrigerador sobre una fuente. Colóquelo en el anaquel más bajo, lejos de otros alimentos.
- Deje transcurrir de 3 a 5 horas por libra para que se descongele.

Cocción

- Si se desea, el asado puede cocinarse congelado, pero demorará casi el doble en cocinarse que si se hubiese descongelado primero.



Departamento de Agricultura de EE.UU.

- El asado de espaldilla puede hacerse en olla. Cocine la carne a fuego lento en poco líquido en una olla con tapa.
- Para que quede más blando, cocínelo hasta que esté bien cocido o unas 2 ½ horas en el caso de un asado de 3 libras.

Información de nutrición

- La **carne** es fuente de proteína, niacina, vitaminas B6 y B12, hierro, fósforo y cinc, así como de otras fuentes de vitaminas y minerales.
- 2 a 3 onzas de carne equivalen a una porción del **GRUPO DE CARNES, AVES, PESCADO, FRIJOLES SECOS, HUEVOS Y NUECES** de la Pirámide Alimenticia.

(Véanse las recetas e ideas para platillos al dorso)

Datos de nutrición	
Porción 3 onzas (85 g) de asado de espaldilla en olla	
Cantidad por porción	
Calorías 274	Cal. de grasa 173
% Valor diario*	
Grasa total 19.2 g	29%
Grasa saturada 7.6 g	38%
Colesterol 86 mg	28%
Sodio 53 mg	2%
Carbohidratos totales 0 g	0%
Fibra dietética 0 g	24%
Azúcares 0g	
Proteína 23 g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 3%	Hierro 15%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.	

Asado de espaldilla picante

- ½ taza de salsa catsup
- ¼ taza de vinagre de cidra
- ⅓ taza de agua
- 1½ cdas. de miel
- 1½ cdtas. de salsa inglesa (Worcestershire)
- ¾ cda. de salsa picante
- 1 asado de espaldilla de res de 3 libras

1. En una olla pequeña combine la salsa catsup, el vinagre, el agua, la miel, la salsa inglesa y la salsa picante.
2. Una vez que rompa hervor, baje el fuego y cocine a fuego lento de 10 a 15 minutos hasta que espese ligeramente. Deje que enfríe por completo.
3. Coloque el asado en un tazón de cocina grande.
4. Vierta encima la salsa preparada. Cubra y deje macerar en el refrigerador unas 4 a 6 horas, volteando el asado de vez en cuando.
5. Retire el asado de la salsa y colóquelo en una fuente para asar; guarde la salsa en el refrigerador.
6. Introduzca al asado un termómetro para carne y lleve a horno de 325 °F hasta que la carne esté bien cocida (170 °F) –unas 2 ½ horas.
7. Retire el asado del horno y deje reposar 15 a 20 minutos antes de cortarlo.
8. Coloque la salsa del refrigerador en una olla pequeña. Una vez que rompa hervor, baje el fuego y deje cocer a fuego lento por 5 minutos. Sirva sobre el asado cortado en tajadas.

Rinde 16 porciones de 3 onzas cada una

Información de nutrición para cada porción asado de espaldilla picante:

Calorías	262	Colesterol	85 mg	Azúcar	2 g	Calcio	11 mg
Calorías de grasa	144	Sodio	155 mg	Proteína	25 g	Hierro	3.0 mg
Grasa total	16.0 g	Carbohidratos totales	4 g	Vitamina A	8 RE		
Grasa saturada	6 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	2 mg		

Esta receta que le facilita el USDA no ha sido probada ni estandarizada.

Ideas para platillos con asado de espaldilla de res

- Use tajadas de carne de res para preparar emparedados fríos o calientes.
- La carne cortada en cubos puede usarse en platillos al horno, sopas y guisos.
- Corte la carne en tiras y úsela en fajitas y arroz frito con carne.
- Añada carne asada en cuadrillos a una tortilla de huevo junto con hongos, cebollas y espinaca.
- Combine carne deshebrada (desmenuzada) con salsa preparada de barbacoa y caliente. Sirva en bollos blandos para emparedados.
- Añada carne en tiras a ensaladas verdes.
- Añada pequeños trozos de carne a salsas para espagueti.
- Combine carne asada en cubitos o deshebrada con cebollas picadas y papas en cubitos; luego incorpore la mezcla a huevos revueltos.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y Dispositivo de Telecomunicaciones para Sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.